

# 保护自然 关于安全登山的要求和注意事项

日本的山，景色秀丽，但土质松软，具有容易受损的特征。为了保护北阿尔卑斯珍贵的自然风光并保证您能安全登山，请遵守以下事项。

1. 在山中行走请按规定路线，不要进入草坪踩踏花草。
2. 请不要采摘植物，禁止捕捉昆虫及各种野生动物。
3. 剩余的食物请带回，不要乱扔垃圾。禁止随地吐痰，乱扔烟蒂。
4. 请在指定地点支设帐篷。◇ 1
5. 山脊小屋所储存的水是天然雨水，非常宝贵，请珍惜。请不要污染饮水场所。
6. 山中禁止生篝火，在山中小屋里用火后要确保火源已熄灭，不可疏忽。
7. 请不要向野生动物投喂食物。
8. 请不要乱立路标，乱涂乱画。
9. 请不要制定难以达到的计划，午后是打雷的多发期间，所以安全起见请尽早出发，尽早到达目的地。

(请最晚在 16 点到达山中小屋)

(团体利用时，请事前联络)

10. 为防万一，请事前务必提交登山计划书并加入保险。请将登山计划书投入登山口处设置的专用信箱，或提交到管辖登山口的警察署。◇ 2，◇ 3
11. 万一遇难，在同伴不能处理的情况下如持有电话并有信号时请及时和警察联系 (110)。(或联络最近的山中小屋)(请通报遇难场所，国籍，遇难者人数及情况)为快速地展开救助行动，有必要利用民间的救助队和直升飞机的时候，所有花费由遇难者个人负担。
  - ◇ 1 帐篷的费用按利用人数征收
  - ◇ 2 请携带地图和指南针
  - ◇ 3 登山申请书请从网上下载并打印后使用

## 致各位外国登山者

近年来，有许多来自海外的游客前往北阿尔卑斯以及日本的各大山脉进行登山活动。在登山过程中，由于装备不全、准备不充分等原因，经常发生事故。

为使在日本的登山活动给诸位登山者留下美好的回忆，请注意以下事项。

### ① 准备

#### 【雨具】

雨具的重要性

在登山的过程中，有时下雨也要继续攀登，所以雨具是非常重要的装备之一。

登山时身体被雨淋湿了会大大消耗体力，还可能因为受寒而无法行动。为避免这些，事先准备雨具是极为重要的。

日本是个多雨的国家，山上的天气更是变化无常，山下是晴天，而山上却在下雨的情况很常见。所以必须随身携带雨具。

#### 雨衣的挑选方法 1

雨衣一般有穗饰披巾(雨披)式、风衣式、上下分开式。

登山时，请登山者务必选择上下分开式的雨衣。因为，上下分开式的雨衣不仅方便活动，还可以抵御从各个角度袭来的风雨，以防身体被雨淋湿。

请登山者不要选择穗饰披巾(雨披)式或风衣式的雨衣，因为即使上半身没有被雨淋湿，下半身淋湿了，同样会导致登山者体温下降，影响登山活动的顺利进行。

#### 雨衣的挑选方法 2

关于雨衣的面料。戈尔特斯 GORE-TEX 等制的防水、防风、又具透气性能的面料特别适合登山使用。这种面料不仅防雨，还具有将汗水(湿气)向外排放的功能。

登山者在雨中登山时可能会出汗，所以既要预防身体被雨淋湿，还要避免被汗浸湿。因此，选择透气防水性面料的雨衣是极为重要的。

### ② 登山前的准备

#### 【高山病的预防措施】

北阿尔卑斯是 3000 米高峰连绵的山脉，因此有发生高山病的可能性。

#### 什么是高山病?

高山病是指由于海拔高导致空气稀薄，使身体陷入慢性缺氧状态的疾病。

会有头痛、呕吐、头晕、嗜睡等症状。

经过休息后，一般可使症状得到缓解，但若不能恢复就只能不得已下山。为使您尽情享受登山的乐趣，不受高山病的影响，请在登山前充分调整好自己的身体状况。

#### 预防措施

登山前的住宿，建议选择上高地、平汤等海拔较高的场所，以使身体提前适应高处。

- 登山前睡眠一定要充足。
- 登山过程中请及时补充足够的水分。
- 到达山中小房(住宿地)时，不可马上睡觉。否则会使呼吸次数减少，

导致身体不适。请暂时保持清醒，以使身体适应高处。

• 饮酒过多也是引发高山病的原因之一。

#### 登山计划

提早计划、提早行动。

夏季登山时，需要在下午 4 点之前到达山中小房(住宿地)，为此请登山者在制定登山计划时注意调整出发时间以及休息时间等。

来自韩国的客人，需要特别留意如下事项：

韩国与日本之间无时差，但是，由于经度的关系日本的日出/日落时间比韩国早。

将美丽的大自然留给下一代

为保护山上美丽的大自然，山中小房(住宿地)的管理者们每天都在致力于各种环保活动。

我们也请求诸位前来登山的游客在自然保护方面给予理解和协助，请大家合作。

#### [洗手间使用须知]

您知道吗？人的排泄物是破坏自然的原因之一。

在高山上，由于分解排泄物的细菌不能充分发挥作用，未被分解的排泄物将会成为破坏自然的因素。

日本的山中小房(住宿地)为保护美丽的大自然，在有限的条件下最大限度地整备洗手间及排泄物的处理设施。请诸位谅解上述情况，在使用洗手间时给予合作，使用后的卫生纸不可丢入便器，请丢入便器旁的垃圾箱里。

使用后的废纸，山中小房将进行焚烧处理。

请节约用水。

在无水源的日本的高山上，所有用水均来自雨水或溪流，所以非常珍贵。

严禁浪费用水。

#### 【登山路】

为保护环境以及诸位登山者的安全，山中小房的有关人员义务地对登山路进行修缮，并进行路标设置等方面的工作。山中小房设有援助这些活动的募捐箱，若您能够认同其宗旨，拜请您一定捐款赞助。

#### 致各位导游

为应对游客突发疾病等情况的发生，请务必准备以下装备。

- 紧急营救药品
- 小型袋状携带帐篷
- 在日本可使用的移动电话(手机)(求救时的必要物品)

为在发生事故时，能够及时采取相应措施，登山过程中请勿单独行动。在日本，登山遇险时所需的救险费、住院费等均需遇险者本人负担。因而，为使登山者能够利用遇难保险，请妥当办理保险手续。

衷心祝愿诸位安全攀登高峰，并请尽情享受日本的山川所带来的快乐。